Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours

Michaël Bégin

Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours

Michaël Bégin

21 juillet 2025

À propos de l’auteur

© *Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours*

Michaël Bégin
psydrmic@gmail.com
https://www.unesante.com

Mchaël Bégin est un auteur indépendant passionné par les questions sociales, éthiques et médicales contemporaines. Il a publié plusieurs ouvrages en accès libre, abordant des sujets sensibles avec rigueur documentaire et engagement humaniste.

Autodidacte et curieux, il s’intéresse particulièrement aux zones grises de la loi, aux enjeux de santé mentale et aux droits des personnes vulnérables. Refusant les compromis éditoriaux, il privilégie une parole libre, informée et accessible. Ses écrits visent à éclairer le débat public et à susciter la réflexion critique.

Ce livre n’a pas fait l’objet d’une révision linguistique professionnelle.

Ce livre a été créé à l’aide de logiciels libres :
LibreOffice, **Debian 12**, **Inkscape**, **Liberation Serif** (police d’écriture) et **Pexels** (Banque d’images libre de droits)

« Tous droits de reproduction, d’adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L’auteur ou l’éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

Table des matières

Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours.....2
À propos de l’auteur.....3
Introduction.....7
Pourquoi voter ?.....9
Contre la tyrannie de la performance : pour une philosophie de la coopération.....11
Le goût de vivre.....13
Le jeu en vaut-il la chandelle?.....15
Joueur de hockey professionnel.....17
Que reste-t-il du temps sans la technologie ?.....19
Pourquoi la réalité est-elle si choquante ?.....21
Je passe tous les jours devant les danseuses.....23
Le choix de vivre.....25
Écrire, prendre des photos, réaliser des vidéos.....27
L’évolution va trop vite.....29
Le droit d’être différent.....31
Essai et erreur.....33
La psychiatrie.....35
Aide médicale à mourir TM-SPMI : quand la souffrance psychique devient insoutenable.....37
Protéger le droit de consulter un médecin : une question de priorités?.....39
Le pouvoir des IA.....41
La souffrance existentielle (Vous n'êtes pas seul).....43
La vulnérabilité d’Internet.....45
De ma naissance à aujourd'hui!.....47
La création.....49
Vivre.....51
Vivre, c’est ne pas lâcher.....53
L’écriture sur Facebook.....55
La compassion.....57
La lubie des cryptomonnaies.....59
Journée typique.....61

Avoir un but ou cesser d’exister.....63
Le cycle A.V.D.A - Analyse, Vérification, Décision, Adaptation.....65
J’ai vécu quinze ans sans réseaux sociaux.....69
Ma philosophie de l’après-vie.....71
La quête du bonheur.....73

Introduction

Nous vivons dans un monde saturé d’images, de données, d’opinions instantanées. Écrire, aujourd’hui, peut sembler dérisoire. Pourtant, je ressens l’urgence d’articuler, de nommer, de tracer un sens — même fragile — dans ce chaos numérique. C’est dans cet esprit qu’est né ce livre.

Pendant sept jours, j’ai écrit avec l’aide de l’intelligence artificielle sur mon compte Facebook. Non pas pour produire vite, mais pour creuser large. Pour explorer ces zones grises que l’on préfère souvent ignorer : les dérives politiques, les solitudes modernes, les questions existentielles, les promesses trahies. J’ai voulu capter un instantané de notre époque, mais aussi faire résonner des préoccupations intemporelles : liberté, dignité, humanité.

Ces textes sont à la fois critiques, sensibles, parfois tranchants, souvent vulnérables. Ils ne prétendent pas tout dire, ni tout résoudre. Mais ils cherchent, chacun à leur manière, à nous rapprocher un peu plus de cette vérité intérieure que nous étouffons trop souvent sous les urgences factices.

Ce livre n’est pas un projet parfait. Il est vivant, brut, composite. Il mêle le souffle humain à la puissance de l’algorithme. Il témoigne d’un moment d’écriture fébrile, d’un besoin d’exister à travers les mots, de dire haut ce que beaucoup murmurent encore tout bas.

Pourquoi voter ?

On nous traite comme des valises que l’on trimballe d’une promesse électorale à l’autre, sans jamais vraiment nous ouvrir, nous écouter, nous comprendre. Sous prétexte d’écologie et de responsabilité environnementale, on multiplie les taxes, on érige des interdictions, on restreint sans cesse le simple droit de vivre librement. Les routes tombent en ruine, les écoles s'effritent, les hôpitaux manquent de personnel, et pendant ce temps, l'argent public ruisselle dans les poches du secteur privé.

Accéder à un médecin de famille relève du parcours du combattant. Voir un spécialiste, c’est parfois attendre des mois, voire des années. Et pourtant, l’État continue d’injecter des fonds dans l’armée, comme si la guerre était plus urgente que la santé. La pauvreté chronique s’installe, l’itinérance devient un décor banal, une ombre qu’on ne voit même plus. L’aide médicale à mourir reste, elle, enfermée dans des critères étroits, comme si la souffrance devait être hiérarchisée, comme si certains avaient droit à la dignité, et d’autres non.

Sur les territoires autochtones, des familles vivent encore sans eau potable, comme si l’histoire coloniale n’avait jamais cessé. Et pendant qu’on parle de modernité, on construit des résidences pour aînés à des coûts délirants, sans toujours garantir la chaleur humaine qui devrait y régner. À l’épicerie, les prix flambent, et ce n’est plus seulement le luxe qui devient inaccessible : c’est le pain, le lait, les légumes — les choses les plus simples.

Et dans cette société bardée d’interdits absurdes, on n’a pas le droit de fumer un joint dans un parc, ni de boire une bière assis sur un banc, ni même de fumer une cigarette à l’abri d’un porche en hiver, à -30 degrés. On parle de liberté, mais tout est surveillé, encadré, aseptisé. Même mourir dans la dignité est devenu un privilège conditionnel.

Alors, dans ce paysage où l’hypocrisie politique le dispute à l’indifférence sociale, pourquoi voter ? Pour quel changement ? Pour quel avenir ? Quand ceux qui nous gouvernent semblent ne rien voir, rien entendre, rien sentir de la réalité que nous vivons jour après jour ?

Contre la tyrannie de la performance : pour une philosophie de la coopération

La philosophie qui consiste à vouloir être le premier, le meilleur, le plus compétitif, m’apparaît de plus en plus vide de sens. Être diplômé d’une grande école, recevoir une médaille, remporter un concours ou un marathon : ces exploits, si brillants soient-ils aux yeux du monde, ne suscitent plus en moi l’admiration aveugle qu’ils ont pu inspirer autrefois. Ils témoignent souvent moins d’un épanouissement véritable que d’une course effrénée contre les autres, contre soi-même, contre le temps — une fuite plus qu’un accomplissement.

J’ai cessé de croire que la compétition devait être la matrice de notre vie sociale. Je lui préfère la coopération, l'entraide, la solidarité. Pourquoi faudrait-il sans cesse se comparer, se surpasser, dominer ? Pourquoi vivre dans l’angoisse constante de devoir prouver sa valeur, toujours selon les critères d’un système qui valorise la performance plus que la paix intérieure ?

Cette logique de confrontation s'immisce partout : dans les entreprises où les collègues deviennent rivaux, dans les écoles où l’on apprend davantage à gagner qu’à comprendre, dans les relations humaines elles-mêmes, parfois contaminées par une quête d'influence ou de prestige. Or, une société fondée sur la compétition perpétuelle engendre fatigue, anxiété, violence, et solitude.

Prenons un exemple concret : la lutte contre le trafic de drogues. Tant que la prohibition demeure, la logique reste celle de l’affrontement : revendeurs contre policiers, consommateurs contre système judiciaire. La rue devient un champ de bataille, les prisons se remplissent, et les véritables causes de la dépendance — souffrance psychique, isolement, traumatisme

— sont négligées. Légaliser les drogues, ce n’est pas céder au laxisme, c’est changer de paradigme. C’est traiter le phénomène comme un enjeu de santé publique plutôt qu’un problème de sécurité. C’est envisager une thérapie au lieu d’une punition, une main tendue plutôt qu’une porte fermée.
Ce même raisonnement peut s’appliquer à tant d’autres domaines. Faut-il vraiment que les artistes soient en compétition pour décrocher une bourse ? Que les enfants soient notés, classés, triés comme des produits sur une chaîne ? Que les nations s'affrontent à coups de brevets, d’armements, de domination économique ? La coopération, bien plus que la compétition, est le moteur discret des plus grands progrès humains : les découvertes scientifiques les plus fécondes sont souvent le fruit de collaborations internationales ; les solidarités locales, en période de crise, sauvent davantage de vies que les structures étatiques.
Je ne rejette pas le mérite, ni le goût de l’effort. Mais je pense qu’il est temps de déplacer notre admiration : cessons d’honorer uniquement ceux qui remportent des trophées, et apprenons à célébrer ceux qui construisent, soignent, relient, réparent — souvent dans l’ombre et sans gloire.
En définitive, je rêve d’un monde où la grandeur ne se mesure plus à la hauteur d’une marche sur un podium, mais à la profondeur d’un lien humain.

Le goût de vivre

Avoir un intérêt pour ses passions, c’est le Graal du bonheur. L’écriture et la lecture me donnent cette chance précieuse de passer du temps de qualité, en dialogue intime avec mes pensées et celles des autres. Cuisiner, c’est façonner la beauté, à la fois culinaire et gustative, une manière d’enchanter le quotidien par les sens.
Marcher, quant à elle, est ma méditation en mouvement. Chaque pas me ramène à moi-même. C’est dans le rythme régulier de la marche que mes idées s’alignent, que mes soucis s’allègent, que mon souffle se synchronise avec la nature.
Apprendre une langue étrangère, c’est élargir les frontières de sa pensée. Ce n’est pas seulement mémoriser des mots nouveaux : c’est ouvrir une porte sur une autre manière de voir le monde, une autre façon de nommer le réel. Cela exige patience et humilité, mais chaque progrès, même minime, est une victoire sur l’ignorance.
Peindre, c’est s’autoriser à voir autrement. Les couleurs deviennent langage, les formes prennent vie sous le pinceau, et l’on découvre que le silence aussi peut être expressif. Il n’y a pas besoin d’être maître pour y trouver de la joie ; il suffit de créer sans jugement, pour soi.
Le yoga et la méditation, quant à eux, m’apprennent à habiter pleinement mon corps, à respirer avec conscience, à me relier à une paix intérieure souvent oubliée. Ce sont des refuges calmes dans un monde bruyant, des ancrages doux dans le tumulte quotidien.
Jouer à des jeux vidéo, c’est aussi, parfois, s’offrir une parenthèse ludique, un voyage dans l’imaginaire ou un défi stimulant. Tant que le plaisir ne devient pas fuite, cela peut être un moyen sain de se détendre, de se recentrer.
Pratiquer un sport, même peu exigeant, me permet de sentir mon corps vivant, d’entretenir ce lien essentiel entre

mouvement et énergie. M’entraîner, ne serait-ce qu’un peu chaque jour, me rappelle que la vitalité ne vient pas seule : elle se cultive, comme une flamme fragile mais tenace.
Le goût de vivre, c’est tout cela : des gestes simples, mais choisis. Des instants où l’on dit oui à soi-même. Ce n’est pas une quête de performance, mais une fidélité douce à ce qui nous anime, à ce qui nous élève sans nous épuiser. C’est là, sans doute, que se cache le bonheur durable : dans la constance discrète des choses aimées.

Le jeu en vaut-il la chandelle?

Vivre vieux m'apparaît une bonne idée, mais c'est une fausse bonne idée. Pourquoi?
Parce que la longévité, en elle-même, n'est pas une promesse de bonheur. Elle est une promesse de durée, pas de qualité. On célèbre les centenaires comme des héros de persistance, mais rarement pose-t-on la question de ce qu'ils endurent. Vivre longtemps dans un monde qui s'effrite, alors que le corps trahit, que les proches disparaissent un à un, que les souvenirs s'effacent comme de la buée sur une vitre froide, est-ce vraiment une victoire? La vieillesse a cette cruauté tranquille : elle s'installe, elle ronge, elle isole.
Il faut aussi parler de ce que cela coûte. Pas seulement aux individus, mais à la société entière. On prolonge les vies à coups de médicaments, de soins palliatifs, d'appareils médicaux sophistiqués. On injecte des années à une existence parfois vidée de sens. Et pendant ce temps, les plus jeunes peinent à s'insérer, à se loger, à vivre tout court. La vie s'étire comme un vieux tissu qu'on tire jusqu'à ce qu'il se déchire.
Et puis, vivre vieux, c'est parfois vivre sans feu. Sans passion. Sans projet. C'est regarder passer les jours en se demandant si le prochain sera différent. Si demain sera mieux que l'interminable aujourd'hui. Et souvent, ce n'est pas le cas. Alors à quoi bon?
Ce n'est pas la vieillesse en soi que je redoute, c'est l'absence de but, la perte de sens, l'accumulation des douleurs silencieuses. Ce n'est pas la mort qui me fait peur, c'est la lente agonie de l'oubli de soi, des gestes devenus mécaniques, de l'esprit embourbé dans les limbes du passé.
Alors non, vivre vieux n'est pas forcément une bonne idée. Pas si cela signifie vivre dans un monde où la tendresse manque, où la dignité s'efface, où l'on devient un poids plutôt qu'un pilier. Ce n'est pas la durée qui compte, c'est la clarté du feu qui nous

habite encore. Et si ce feu s’éteint, le jeu, peut-être, ne vaut plus la chandelle.

Joueur de hockey professionnel

J’ai joué au hockey. Et pourtant, avec le recul, je n’arrive pas à concevoir chose plus inutile que la carrière d’un joueur de hockey professionnel. L’essentiel de son œuvre? Faire glisser un disque de caoutchouc vulcanisé dans un filet, sur une surface glacée. Toute cette énergie déployée pour quoi, au juste? Ce sport, que j’ai pratiqué avec passion — au point d’en connaître les moindres règles, d’en garnir mes étagères de dix-sept médailles et trophées, tant en hockey qu’en soccer — me semble aujourd’hui cruellement dénué de sens à l’échelle de l’humanité.

Le hockey est un sport exigeant, oui, et dangereux. Mais il est surtout terriblement polluant. Des milliers de spectateurs qui se déplacent en voiture pour assister aux matchs, des équipes qui traversent le continent en avion pour disputer une rencontre d'une heure ou deux. Et tout ça pour un divertissement éphémère, un spectacle de coups d’épaule, de feintes et de tirs. On paie des centaines de dollars pour s’asseoir tout en haut d’un amphithéâtre, à peine capable de distinguer les joueurs, et on ressort avec l’illusion d’avoir vécu quelque chose de grand. J’ai été capitaine. J’ai motivé mes coéquipiers, j’ai crié dans les vestiaires, j’ai cru à l’honneur du sport. Mais aujourd’hui, dans un monde qui file vers une hausse de 3 à 4 degrés de température planétaire, je regarde ces patinoires éclairées à outrance, ces déplacements insensés, ces chaînes logistiques autour d’un simple match… et je me dis qu’on frôle l’absurde. Un jour viendra où il n’y aura plus de pétrole. Et alors, peut-être, se dira-t-on enfin : On aurait dû arrêter ce sport-là. On aurait dû comprendre plus tôt que, pour un monde en feu, il n’y avait rien de plus futile qu’un match de hockey professionnel.

Que reste-t-il du temps sans la technologie ?

Plus d’internet, plus d’intelligence artificielle, plus de caisses libre-service ni de guichets automatiques, plus de taxis sans conducteurs, ni d’Uber, ni de DoorDash, ni de bornes chez McDo. Plus de caméras de surveillance, plus d’ordinateurs, plus de Netflix ni d’Amazon, plus d’assistants vocaux, plus de YouTube, plus de robots. Rien de tout cela. Il fut un temps où nous vivions sans ces artifices, dans un monde où le temps se partageait réellement, plutôt que de se voir réduit à une publication.

Nous nous retrouvions, simplement, physiquement, sans écran interposé, sans téléphone greffé à la main. Cette réalité, autrefois si naturelle, s’imposait sans résistance. Aujourd’hui, nous sommes devenus des esclaves volontaires, obsédés par le regard des autres, par leur reconnaissance, à travers les méandres d’un réseau qui nous promet la connexion mais nous prive de présence.

Pourquoi la réalité est-elle si choquante ?

La réalité… Mais qu'est-ce que c'est, au juste ?
C'est une planète peuplée d'êtres humains qui ont rasé les forêts, éradiqué d'innombrables espèces vivantes, creusé jusqu'aux entrailles de la Terre pour en extraire les moindres fragments de minerais.
C'est une humanité entassée dans des villes, flanquée d'animaux domestiques, roulant fièrement en voiture, menant une existence souvent morne et mécanique. Une humanité qui commande compulsivement sur Amazon, qui consomme du Netflix, du Pornhub, qui travaille quatre à cinq jours par semaine, qui fait défiler Facebook, qui interroge l'intelligence artificielle pour trouver un sens ou une réponse.
C'est une société qui chérit ses drogues, sa liqueur et son café, ses pizzas, ses hamburgers et ses frites. Une société obsédée par le contrôle, du port du masque à la caméra de surveillance, jusqu'à attacher les tout-petits avec une laisse pour mieux les contenir. Une société qui, derrière l'anonymat d'un écran, s'abandonne au porno, spécule sur des monnaies numériques, rêve de loisirs et de services sans fin.
Et pendant ce temps, cette même société veut voyager encore, toujours plus loin, sans jamais s'arrêter, même si la planète étouffe, suffoque sous les fumées, les déchets, les plastiques et les promesses non tenues.

Je passe tous les jours devant les danseuses.

Il me suffit d’un instant d’imagination : une trentaine de personnes fixent la scène, captivées par quelques femmes qui dévoilent leur corps tout entier. Elles deviennent le centre d’un spectacle qui ne cherche qu’à attiser le désir d’hommes en manque de tendresse.

Je ne peux m’empêcher de penser que ces femmes se méprennent sur la nature de ce qu’elles offrent. Il ne s’agit pas de liberté ou d’art, mais d’une forme subtile — et parfois brutale — d’exploitation sexuelle. Peu à peu, elles cessent d’être perçues comme des personnes : elles deviennent des objets.

Jamais je ne pourrais envisager une relation amoureuse avec une danseuse ou une actrice pornographique. Pour moi, s’exhiber ainsi devant le grand public, c’est renoncer à la dignité du corps, à son intimité, à son mystère. C’est une forme de dérive, presque une maladie.

Cela me fait penser aux naturistes ou aux nudistes, qui prônent une liberté sans vêtements — une manière d’être au monde qui se veut simple et assumée. Mais à force de tout montrer, que reste-t-il à partager avec pudeur ? En croyant s’ouvrir aux autres, on finit parfois par dissoudre le lien secret entre soi et son propre corps, et par glisser, malgré soi, dans une forme de voyeurisme institutionnalisé.

Le choix de vivre

Avoir le choix, faire ses propres choix — voilà l'essence de l'autonomie, de la volonté, de la liberté. Mais qu'en est-il du choix de mourir ? Devrait-il faire partie intégrante de notre droit à vivre en société ?

Je le dis sans détour : je souhaite avoir accès à la mort sur commande. Pas dans l'urgence d'une crise, ni sous l'emprise du désespoir passager, mais comme une option légitime, réfléchie, assumée. Une porte de sortie offerte à ceux qui ne veulent plus subir. Si l'État me reconnaissait ce droit sans conditions restrictives ni diagnostics obligatoires, je choisirais ce départ au moment où la vie ne serait plus qu'un enchaînement de contraintes. Lorsque mes options seront anéanties, que ma dignité sera laminée, je refuserai de m'accrocher à une existence qui m'est imposée. Ce ne serait pas un renoncement à la vie, mais un acte d'affirmation de soi, une ultime manifestation de liberté.

Je valorise la vie, intensément. Mais je valorise plus encore l'autonomie. Quand les traitements deviennent une routine d'avilissement, quand les médecins deviennent vos seuls confidents, quand le corps s'effrite et que le domicile se dérobe sous vos pieds parce que vous n'avez plus la force de le maintenir — ce n'est plus vivre, c'est survivre sous tutelle. Je ne veux pas de cette vie-là. Je ne veux pas finir mes jours dans un CHSLD, ni dans une résidence où l'on m'habille, me lave et me surveille. Je veux profiter de mes capacités tant qu'elles m'habitent ; et le jour où elles m'abandonnent, je veux pouvoir dire : c'est assez.

Je quitterai ce monde de surconsommation, d'autosatisfaction motorisée, de fuites en avion pour combler le vide. Je le quitterai quand j'en aurai décidé ainsi, sans remords, sans mise en scène, avec la paix de celui qui a vécu debout et qui refuse de mourir à genoux.

Aimez la vie, elle est importante

Écrire, prendre des photos, réaliser des vidéos

Après vingt ans, il ne restera plus rien. Je le sais, parce que mes propres œuvres se sont déjà effondrées — mes textes effacés par le temps ou la négligence, mes vidéos égarées dans les méandres d'un disque dur silencieux, mes photographies oubliées dans des fichiers que plus personne n'ouvrira. Dans vingt ans, qu'est-ce qu'il restera ?

Peut-être un souvenir flou chez quelqu'un, une phrase lue en passant, une image qui aura brièvement touché un regard avant de s'éteindre. Mais pour le reste — le cœur de ce que j'ai voulu dire, transmettre, immortaliser — il y aura le silence. L'effacement progressif, inévitable.

Et pourtant, j'écris encore. Je photographie. Je filme. Non pas pour durer, mais pour habiter l'instant. Pour me tenir debout dans le flux du temps et dire : j'ai vu cela, j'ai ressenti cela, j'ai existé ainsi. L'art n'est peut-être pas destiné à survivre — il est là pour nous sauver, un moment seulement, de l'oubli immédiat.

Créer, c'est parler au vent avec l'espoir secret qu'un souffle en portera un écho quelque part. Peut-être que ce n'est pas la trace qui compte, mais le pas. Non pas ce qui restera, mais ce qui a été vécu en créant. Alors j'avance, plume à la main, œil grand ouvert, prêt à cueillir ce qui passe — même si cela passe pour de bon.

L’évolution va trop vite

Pourquoi devrions-nous intégrer les casques de réalité virtuelle dans nos vies quotidiennes ? Pourquoi parler à un assistant vocal chaque fois que nous utilisons notre téléphone ? Pourquoi faudrait-il accepter l’intelligence artificielle dans tous les milieux de travail ? Et les taxis sans conducteur ? Les robots qui préparent nos repas ?

Nous ne faisons preuve d’aucune prudence. Nous embrassons chaque nouveauté technologique comme une évidence, sans même prendre le temps de réfléchir à ses conséquences.

C’est la même chose avec les caméras de surveillance : leurs flux vidéo sont souvent dirigés vers des serveurs situés en Chine ou aux États-Unis. Il en va de même pour les réseaux sociaux : chaque photo, chaque message, chaque donnée alimente des bases informatiques à l’étranger. Le risque d’une surveillance de masse n’est plus hypothétique. Il est réel. Et il s’accroît chaque jour.

Le droit d’être différent

Si tout le monde était identique — même couleur de peau, même religion, même éducation, même culture, même langue — ce ne serait plus une société vivante, mais une uniformité figée. Ce qui façonne notre monde, c’est justement la diversité. Pour certains, courir est la meilleure manière de rester en forme ; pour d’autres, c’est le chemin assuré vers une prothèse de hanche à 60 ans.

Certains croient qu’Allah est à l’origine de la vie, d’autres voient en Jésus leur sauveur. Il y a ceux pour qui la mort ouvre un tunnel vers l’au-delà, et d’autres qui y voient le début d’une nouvelle incarnation.

C’est dans ces visions multiples, parfois contradictoires, que réside la richesse de notre humanité. Le droit d’être différent, ce n’est pas une menace pour la cohésion sociale — c’est ce qui la rend réelle, vivante et profonde.

Être différent, c’est aussi porter un accent, une histoire, une mémoire. C’est choisir une autre manière d’aimer, de prier, de manger, de penser, de rêver. Accepter la différence, c’est apprendre à voir dans l’autre non pas une opposition, mais une extension du monde. Ce n’est pas l’uniformité qui crée l’harmonie, c’est le respect de la dissonance.

Et si la paix avait besoin, non pas de ressemblance, mais de reconnaissance ?

Essai et erreur

Entre action et réaction, problème et solution, cause et effet, chaque difficulté trouve une interprétation différente selon l'œil qui l'observe. Ce qui semble un obstacle pour l'un peut être une opportunité d'apprentissage pour l'autre. L'essai et l'erreur ne sont pas des échecs, mais les fondations mêmes de toute progression.

Nous avançons en tâtonnant, en ajustant le tir après chaque déviation, en reprenant notre souffle après chaque chute. La connaissance naît souvent d'un mauvais calcul, d'une hypothèse démentie, d'un chemin sans issue. Mais dans cette errance se cache une vérité : c'est en acceptant l'imperfection que l'on touche à l'essentiel.

L'erreur, lorsqu'elle n'est pas niée mais intégrée, devient une boussole. Elle trace les contours de ce qui fonctionne en nous montrant ce qui ne fonctionne pas. Elle n'est pas l'opposée de la réussite, mais sa condition.

Alors, on tente, on rate, on recommence — et c'est ainsi que l'on apprend à créer, à comprendre, à vivre.

La psychiatrie

Être en isolement, en contention, c’est faire l’expérience brutale de la perte de liberté, même dans la maladie. C’est être seul face à soi-même, parfois sans parole, parfois sans espoir, enfermé dans un corps et un esprit en lutte. Les portes verrouillées, les draps déchirés, les regards fuyants du personnel : autant de fragments d’un quotidien où la souffrance mentale devient invisible, parce qu’elle dérange.

On essaie. On tente. La pilule du matin, puis celle du soir. Les antidépresseurs, les antipsychotiques, les anxiolytiques. Puis, lorsque rien ne fonctionne, viennent les traitements plus expérimentaux. La psilocybine, dans un cadre contrôlé, pour explorer les territoires de la conscience autrement. L’électroconvulsivothérapie (ECT), souvent redoutée, parfois salvatrice, quand la dépression est si profonde qu’elle engloutit tout.

La psychiatrie, ce n’est pas seulement soigner, c’est chercher. Chercher à comprendre l’indicible, à saisir ce qui vacille dans l’âme humaine. C’est naviguer entre science et mystère, entre protocoles et intuition. Et derrière chaque traitement, chaque décision clinique, il y a une personne : vulnérable, unique, espérant encore que la douleur puisse cesser autrement que par l’oubli.

L’oubli, oui — celui qu’on craint autant qu’on le désire, car il efface la douleur, mais aussi l’histoire. Et pourtant, malgré les rechutes, malgré les silences, malgré les portes fermées, il reste parfois une lumière : celle d’une main tendue, d’une présence sincère, d’une parole qui rejoint l’autre au fond du gouffre.

Aide médicale à mourir TM-SPMI : quand la souffrance psychique devient insoutenable

Vivre avec un trouble mental grave et persistant, c’est souvent survivre dans l’ombre. Anxiété chronique, isolement, crises de panique, peur constante, épisodes psychotiques, délires, retrait social, paranoïa, insomnie accablante, euphorie incontrôlable, désintérêt profond, perte de contact avec la réalité, idées grandioses, hallucinations auditives ou visuelles — la liste est longue et la douleur, bien réelle.

Ces souffrances sont invisibles pour beaucoup. Pourtant, elles façonnent le quotidien de milliers de personnes aux prises avec des troubles mentaux sévères. Ce ne sont pas des états d’âme passagers, mais des pathologies lourdes, souvent réfractaires aux traitements, qui altèrent profondément la qualité de vie et la dignité des individus.

Depuis l’élargissement du cadre légal de l’aide médicale à mourir (AMM), le débat s’intensifie autour de sa possible accessibilité aux personnes dont le trouble mental est la seule condition invoquée. Ce n’est pas une fuite face à la maladie, mais parfois l’expression ultime d’un besoin de répit, là où la médecine ne parvient plus à apaiser.

Reconnaître cette souffrance, ce n’est pas banaliser la mort. C’est affirmer, au contraire, que la santé mentale mérite autant de considération et de compassion que la santé physique. Refuser de voir cette réalité, c’est perpétuer l’invisibilité de ceux et celles qui, chaque jour, se battent contre une douleur que personne ne voit — mais que tous devraient entendre.

Protéger le droit de consulter un médecin : une question de priorités?

Pourquoi les médecins continuent-ils d'administrer eux-mêmes l'aide médicale à mourir ? La question dérange, mais mérite d'être posée. Alors que les délais pour consulter un médecin s'allongent, que des patients attendent des semaines — parfois des mois — pour un simple rendez-vous, certains praticiens consacrent du temps à accompagner des patients dans leurs derniers instants. Ne pourrait-on pas envisager de déléguer cet acte à une structure indépendante, formée pour assurer ce soin de fin de vie avec compassion et compétence ?

Des organismes spécialisés pourraient prendre le relais, permettant ainsi aux médecins de concentrer leurs efforts sur les vivants, sur ceux qui attendent d'être vus, traités, soulagés. Cela vaut aussi pour ceux qui souffrent en silence, dans une détresse profonde. On pense notamment aux personnes aux prises avec des troubles mentaux sévères, en attente d'une évaluation pour une aide médicale à mourir. Leur souffrance n'est pas toujours visible, mais elle est bien réelle. C'est une souffrance existentielle, prolongée, parfois insoutenable, que le système peine à reconnaître et à accompagner avec diligence.

Cette proposition soulève des enjeux éthiques, logistiques, mais aussi profondément humains. Elle interroge notre rapport à la mort, mais aussi notre organisation du système de santé. Comment mieux répartir les rôles pour répondre aux besoins croissants, sans négliger personne ?

Je n'ai pas de réponse toute faite. Mais je crois qu'il est temps d'ouvrir ce débat.

Le pouvoir des IA

Du correcteur orthographique à la pointe comme Antidote jusqu'aux traducteurs automatiques toujours plus précis, de la génération de vidéos réalistes à l'écriture complète de romans, de la conduite autonome de véhicules à la rédaction de textes de loi, de la programmation de logiciels à la production musicale, les intelligences artificielles infiltrent un à un les domaines jadis réservés à l'ingéniosité humaine.
Elles s'imposent dans les sphères créatives, techniques, administratives, bouleversant la hiérarchie des compétences et redéfinissant la notion même de travail.
Chaque algorithme, chaque modèle, chaque robot doté d'apprentissage machine remplace peu à peu des mains, des voix, des idées. Le progrès, s'il fascine, s'accompagne d'une réalité brutale : les IA ne se contentent pas d'assister l'humain — elles le supplantent.
Ce ne sont plus seulement des outils, ce sont des agents actifs d'un déplacement économique massif, rendant certains métiers obsolètes à une vitesse qui défie toute anticipation.

La souffrance existentielle (Vous n'êtes pas seul)

Chez certaines personnes, vieillir ne signifie pas voir la vie comme une aventure ou une continuité de découvertes. Leur état de santé mentale laisse place à une morosité latente, une grisaille intérieure qui décolore le réel. Tout devient lassant, fade, répétitif. L'intérêt pour la connaissance, la nouveauté, ou même pour le monde extérieur s'efface peu à peu. La perte de motivation n'est pas passagère : elle s’installe, s’épaissit, comme un brouillard tenace.

Cette souffrance n’est pas toujours visible. Elle ne crie pas, ne se plaint pas bruyamment. Elle s’exprime par le retrait, le silence, l’indifférence. C’est une fatigue de l’âme, un désenchantement profond qui ronge l’élan vital. Le quotidien devient une succession de gestes vides de sens, une routine sans relief où le futur n’est plus attendu, mais redouté.

Souvent, cette douleur s’accompagne d’une impression d’inutilité, de non-appartenance. Le sentiment d’être de trop, de ne plus avoir de rôle à jouer dans le théâtre du monde. Même les plaisirs autrefois simples — une promenade, un bon repas, la compagnie des proches — deviennent lourds, sans saveur, comme si le lien affectif ou sensoriel avec la vie elle-même avait été rompu.

Dans ces cas, la souffrance existentielle n’est pas seulement une composante du vieillissement : elle devient un appel silencieux à être compris, reconnu, ou simplement écouté. Et parfois, elle mène à des pensées sombres, à cette question lancinante : « Pourquoi continuer ? »

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

La vulnérabilité d’Internet

J’ai créé de nombreux sites web au fil des années, mais force est de constater que la pérennité y est chose fragile. Maintenir un espace numérique vivant, pertinent et visible tient souvent de l’exploit. Sans régie publicitaire, sans financement stable ou communauté active, rares sont les plateformes qui survivent au-delà de quelques saisons. Et même lorsqu’elles persistent, une autre question se pose : celle du vieillissement du contenu. Il subsiste çà et là quelques vestiges du web des années 2010 — des vidéos granuleuses, des blogs oubliés, des forums à demi éteints — mais ils ressemblent davantage à des ruines numériques qu’à des archives vivantes. Les liens se brisent, les formats deviennent incompatibles, les technologies changent sans ménagement. Tout semble destiné à l’effacement.

Alors, faut-il en conclure qu’Internet est conçu pour l’obsolescence ? Peut-être. Le réseau mondial donne l’illusion d’une mémoire infinie, mais c’est une mémoire sans fidélité. Il capte l’instant, le viral, le spectaculaire, et rejette silencieusement ce qui ne s’aligne plus avec l’urgence du présent. L’ancien n’est pas réinterprété, il est remplacé.

Dans cette logique, le contenu durable est presque un acte de résistance. Publier, héberger, maintenir, adapter — tout cela réclame une volonté de bâtisseur, une patience d’archiviste. Mais même ainsi, rien ne garantit que les moteurs de recherche vous retrouveront, ou que l’algorithme jugera votre travail digne d’être vu.

Internet est vaste, mais il n’a pas de mémoire stable. Il est fluide, instable, parfois amnésique. Et nous, qui y déposons nos mots, nos œuvres, nos idées, sommes contraints d’en accepter l’instabilité — ou de chercher d’autres formes de transmission, plus lentes, plus solides, moins soumises au vertige du flux.

De ma naissance à aujourd'hui!

1984 – Ordinateur personnel (Apple Macintosh, succès populaire)
1985 – Imprimantes jet d’encre domestiques
1989 – Naissance du Web (Tim Berners-Lee invente le World Wide Web)
1990 – Premier moteur de recherche rudimentaire : Archie
1993 – Mosaic : premier navigateur Web graphique
1995 – Arrivée commerciale d’internet pour le grand public
1996 – Hotmail (premier service de courriel gratuit en ligne)
1997 – Google (moteur de recherche, révolution algorithmique)
1999 – Naissance du streaming (Napster pour l’audio, puis RealPlayer, etc.)
2001 – Wikipedia
2002 – Caméra numérique intégrée aux téléphones
2003 – Skype (voix sur IP grand public)
2004 – Facebook (début des réseaux sociaux modernes)
2005 – YouTube (streaming vidéo massif)
2006 – Twitter
2007 – iPhone (réinvention du smartphone)
2008 – Lancement du Blu-ray (HD vidéo, remplaçant du DVD)
2009 – Bitcoin (naissance de la cryptomonnaie)
2011 – Siri (Apple) : début grand public des assistants vocaux IA
2012 – Google Now / Google Assistant
2014 – Alexa (Amazon) : démocratisation des enceintes connectées
2015 – Tesla Autopilot : voiture avec conduite assistée avancée
2016 – DeepMind AlphaGo bat un champion humain au go
2017 – Chatbots IA se généralisent
2020 – Générateurs de texte IA (GPT-3 par OpenAI)
2021 – NFT (jetons numériques uniques sur la blockchain)

2022 – ChatGPT (GPT-3.5 puis GPT-4) utilisé massivement par le public
2023 – Diffusion et création IA d’images, voix, vidéos (ex. : Midjourney, Sora)
2024–2025 – Robots humanoïdes assistés par IA en phase de test grand public

La création

La lumière fut
Une explosion jaillit
Les atomes fuient
La couleur naît
La chaleur se propage
Les étoiles naissent
Les planètes se créent
Les changements apparaissent
L'eau surgit
L'air fulmine
Les insectes volent
Les poissons flottent
Les algues ondulent
Les coraux s’ancrent
Les volcans grondent
Les continents s’écartent
Les montagnes s’élèvent
Les rivières serpentent
La mousse tapisse
Les arbres poussent
Les oiseaux chantent
Les mammifères rampent
La conscience s’éveille
Les regards se croisent
Le feu est dompté
La parole se forme
La mémoire s’imprime
La peur surgit
L’amour aussi

Vivre

Vivre est un cadeau!
Vivre est une chance!
Vivre est une opportunité!
Vivre est un défi!
Vivre est une surprise!
Vivre est une continuité!
Vivre est un passage!
Vivre est un accomplissement!
Vivre est une énergie!
Vivre est un succès!

Vivre, c’est ne pas lâcher.

C’est continuer malgré tout,
lutter, s’affranchir, combattre.
C’est travailler, donner le meilleur de soi,
ne pas abandonner, vaincre ses peurs,
affronter le quotidien sans détour.
C’est choisir d’avancer,
voir la lumière au bout du tunnel,
chercher à s’améliorer,
prendre des décisions,
s’adapter au monde qui change.
C’est comprendre la portée de cette vie unique,
donner son plein potentiel,
offrir ce fameux 110 %,
se reconnaître une valeur,
échanger avec les autres,
et, surtout… vivre pleinement.

L’écriture sur Facebook

J’écris des pages et des pages. Les mots fourmillent, le sujet m’habite.
Chaque ligne devient une réaction en chaîne : opinions, faits, arguments, idées. J’endosse tout, je développe, je décortique. Mais je ne sais pas trop à quoi bon les partager. J’écris pour passer le temps, peut-être aussi pour donner du sens à ce que je perçois du monde.
Si tout le monde avait un quotient intellectuel de 145, il ne resterait que PubMed et des articles de recherche en guise de réseaux sociaux. Plus de futilités. Plus de vacarme. Juste la connaissance brute, l’analyse, la complexité.
Je lis Technoscience chaque jour, trois ou quatre articles, parfois plus. Je veux comprendre la vie, la matière, les idées qui façonnent le réel. Mais je croise peu de gens qui s’y intéressent. Lire sur la science n’est pas populaire. Nous sommes une poignée à creuser dans les silences pendant que d’autres se noient dans le bruit.

La compassion

Remercier sincèrement les gens qui nous entourent, c’est les valoriser. Aider les autres à s’émanciper, c’est aussi grandir soi-même. Donner avec générosité élève l’âme et crée un lien humain authentique. Chacun possède sa propre manière de donner et de recevoir.
Mais si vous donnez sans jamais rien recevoir en retour, ce n’est pas une question de karma : c’est peut-être simplement que vous n’êtes pas entouré de personnes qui vous aiment réellement. Le véritable échange humain ne se mesure pas aux réactions virtuelles ou aux « j’aime » sur les réseaux sociaux. Ce n’est pas cela qui nourrit l’essentiel de la vie.
Aimer la vie, c’est offrir de soi. Donner du temps, une attention sincère, un geste bienveillant. En retour, vous recevrez un sourire, une parole précieuse, un moment d’humanité partagé. Offrez votre présence aux bonnes personnes, à celles qui savent reconnaître, même silencieusement, la valeur de ce que vous apportez.
Éloignez-vous de ceux qui ne font que réclamer sans gratitude, de ceux qui vous drainent sans jamais vous nourrir. Et surtout, restez ouverts aux autres, sans juger hâtivement. Vous ne connaissez pas les épreuves qu’ils ont traversées. Derrière chaque visage se cache peut-être un fardeau invisible, une histoire que le cœur seul peut comprendre.
La compassion, c’est cela : une attention profonde, une main tendue, une lumière discrète dans les jours sombres de quelqu’un d’autre.

La lubie des cryptomonnaies

Je n’ai pas confiance en ces histoires de cryptomonnaies. Déjà que la sécurité informatique ne s’améliore pas vraiment. Avoir un portefeuille numérique rempli d’argent virtuel sans pouvoir rien s’acheter avec, c’est comme posséder une voiture de collection qu’on ne peut jamais sortir du garage.

Journée typique

Je me lève, j’allume la lumière, j’ouvre le frigo et je bois un peu d’eau. J’enfile mes vêtements, puis je vais à la salle de bain pour me vider complètement. Ensuite, je prends mon déjeuner. Je consulte mes courriels et les notifications sur mon téléphone, puis j’ouvre mon ordinateur. Je parcours MétéoMédia, La Presse, Radio-Canada, TVA Nouvelles, L'actualité, Le devoir, Facebook, Reddit, Bluesky, X et Google. Après avoir répondu à mes courriels et lu les articles de presse, je prends mon portefeuille et mes clés, je sors de l’appartement, je verrouille la porte et je descends jusqu’à la sortie de l’immeuble.
Dehors, je me rends au restaurant en prenant la commande sur mon téléphone. J’ouvre la porte, je récupère ma commande, je dis « Allô » et « Merci beaucoup ». Je mange sur place, puis je ressors et je retourne chez moi. J’ouvre la porte de l’immeuble, puis celle de mon appartement. Je me change, je rallume mon ordinateur, je lis un peu, je bois de l’eau, je grignote quelque chose, je vais aux toilettes. Je m’assois pour lire encore, je bois, je mange... et je vais dormir.
Et demain, on recommence.
Loop demain. Loop après-demain. Environ 15 000 jours restants. Et puis, extinction.

Avoir un but ou cesser d’exister

Quelle est l’importance de vivre ? D’abord survivre, puis se réaliser, dans l’espoir d’en retirer une forme de gratification. La majorité des gens – disons un bon 75 % de la population active – travaille. Mais qu’en est-il de ceux qui ne travaillent pas ? Pour une personne immigrante, par exemple, des barrières linguistiques peuvent empêcher l’accès au marché du travail. D’autres, aux prises avec des limitations physiques ou mentales, peinent à fonctionner comme une personne médicalement stable aux yeux du système.

Le travail peut mener à la réussite, certes, mais on oublie souvent l’essentiel : plus on gagne d’argent, plus on cherche à le dépenser. C’est la spirale de l’économie. Les gens gagnent et dépensent. Si le travail devient notre seul but, nous risquons de ne jamais atteindre le bonheur véritable. Car il y a aussi les loisirs, l’apprentissage – culturel et spirituel –, les rencontres, les relations amicales et amoureuses.

Le monde du travail est une construction humaine qui remonte à loin. Pourquoi ressentons-nous ce besoin de richesse, de réussite, de carrière ? Pourtant, notre existence est de plus en plus automatisée, de la naissance jusqu’à la mort. Et demain, de nouvelles avancées transformeront encore nos vies : énergie renouvelable ultra-puissante, batteries à haut rendement, autonomie accrue… Ce changement pourrait bien réduire, pour beaucoup, la nécessité de travailler comme mode de vie principal.

Écrire, par exemple, est un travail souvent ingrat. Enseigner aussi. Je réalise qu’avec l’intelligence artificielle, je peux produire des textes sans le même effort qu’avant. Alors la question devient : comment réussir sa vie, à la fois objectivement et subjectivement ?

Peut-on cesser de travailler ? Certains l’ont déjà fait. Est-ce un caprice ? Non. Il y a une immense différence entre celui qui

travaille et celui qui ne travaille pas. Prenons l'exemple d'une personne qui gagne une fortune au casino ou à la loterie. Elle peut choisir d'arrêter de travailler tout en continuant de vivre confortablement. Si l'on compare cette personne avec une autre, sans emploi et sans ressources, elles partagent le même état d'inactivité, mais pas la même réalité.
Le gagnant de la loterie s'épanouira. Le pauvre, lui, restera invisible, écrasé par un système qui ne valorise que la productivité. C'est une question de statut, pas de mérite. Et pourtant, les deux ne travaillent pas. La différence est dans le regard que la société pose sur chacun. Et dans ce regard se joue peut-être notre véritable valeur.

Le cycle A.V.D.A - Analyse, Vérification, Décision, Adaptation.

Le cycle A.V.D.A. : Un modèle vivant de compréhension et d’action

Introduction : Comprendre comme un mouvement

Comprendre n’est pas une action figée. Ce n’est ni une accumulation de faits, ni un simple moment d’illumination intellectuelle. Comprendre, c’est entrer dans un mouvement vivant, fait de doutes, d’ajustements, d’élans, de reculs, de sauts de conscience et de révisions. C’est pourquoi nous proposons ici un cadre simple, mais profond : le cycle A.V.D.A., pour Analyse, Vérification, Décision, Adaptation.

Ce cycle n’est pas un outil rigide. Il est fluide, circulaire, parfois spiralé. Il correspond aux grandes étapes du travail intérieur que nous réalisons, consciemment ou non, dès que nous cherchons à apprendre, à évoluer, à choisir, ou à nous transformer. Il peut s’appliquer à une tâche quotidienne, à une réflexion existentielle, à une prise de position sociale ou à un cheminement spirituel.

1. Analyse : Regarder, questionner, comprendre

L’analyse est le point de départ de toute démarche de compréhension. Elle consiste à observer attentivement, à examiner les faits, à décortiquer une situation, un événement, un discours, une émotion, ou encore une problématique complexe.

C’est le moment où l’on suspend le jugement pour regarder le réel tel qu’il est, en se posant les bonnes questions :

– Que se passe-t-il exactement ?

– Quelles sont les causes possibles ?

– Quelles sont les forces en présence ?

– Quels éléments m’échappent encore ?

L’analyse demande de la lucidité, de la patience, et souvent un certain détachement émotionnel. C’est là que naît la première

forme de clarté, celle qui émerge du regard précis, de la pensée lente, de l'observation sans hâte. C'est aussi ici que se forment les premières intuitions ou hypothèses.

2. Vérification : Croiser, tester, valider

Une fois l'analyse amorcée, il faut entrer dans une phase de vérification. Trop souvent, nous nous contentons d'interprétations rapides, influencées par nos biais, nos expériences passées ou nos croyances. La vérification est là pour confronter notre première lecture à la réalité, à d'autres points de vue, à des sources fiables ou à l'expérience directe. C'est une étape de maturité intellectuelle et d'honnêteté intérieure. Elle implique d'oser remettre en question ce que l'on pense avoir compris. Cela peut se faire en demandant conseil, en relisant, en observant les effets concrets d'une idée ou d'une hypothèse. Vérifier, c'est aussi faire preuve d'humilité : accepter de se tromper, de ne pas tout savoir, et de faire de la vérité un chemin, non un point fixe.

La vérification peut également être intuitive : parfois, quelque chose « ne sonne pas juste ». Il ne faut pas ignorer cette voix intérieure. Elle est souvent le signal d'une compréhension partielle, ou encore d'un angle mort à explorer.

3. Décision : Choisir, trancher, agir

Une fois qu'on a analysé et vérifié, il faut trancher. Décider, ce n'est pas seulement choisir une action. C'est prendre position à l'intérieur de soi. C'est assumer une direction, même si elle comporte des incertitudes.

La décision est un acte de responsabilité. Elle engage. Elle marque un passage de la pensée à l'action. Mais elle n'a de sens que si elle repose sur une compréhension suffisamment mûre. Une décision hâtive, sans vérification, peut être erronée ; une décision trop retardée, sans courage, peut être stérile.

Dans le cycle A.V.D.A., la décision n'est pas un point final. C'est une étape nécessaire qui oriente notre mouvement. Elle

nous permet de voir plus loin, d’expérimenter, d’apprendre en marchant.

4. Adaptation : Ajuster, transformer, recommencer

Toute décision produit des effets. Certains sont attendus, d’autres inattendus. L’étape de l’adaptation est celle où l’on observe les conséquences, où l’on ajuste en fonction des résultats. Cette phase est essentielle : elle nous protège de la rigidité, de l’orgueil, de la fuite en avant.

S’adapter, c’est rester en lien avec le réel, accepter qu’aucune solution n’est définitive, que toute compréhension est appelée à évoluer. L’adaptation est un acte de souplesse, mais aussi de fidélité à ce qui est vrai ici et maintenant. Elle demande de rester attentif, ouvert, vivant.

Et c’est là que le cycle recommence. Ce que nous avons appris en nous adaptant devient matière pour une nouvelle analyse, qui engendrera une nouvelle vérification, une nouvelle décision, et ainsi de suite. Comme une spirale, chaque boucle du cycle A.V.D.A. nous amène à un niveau plus profond de compréhension ou d’engagement.

Conclusion : Vivre en conscience

Le cycle A.V.D.A. peut sembler simple, mais il est en réalité une structure fondamentale de l’intelligence vivante. Il s’applique à la pédagogie, à la communication, au soin de soi, à la vie collective, à la recherche de sens, à la résolution de conflits. Il invite à ralentir, à penser, à écouter, à ajuster — autant d’attitudes devenues rares dans un monde qui valorise la vitesse, les certitudes et l’efficacité brute.

Adopter ce cycle, c’est choisir de vivre en conscience, de faire de chaque situation une occasion d’apprentissage, de transformation et de croissance intérieure. C’est reconnaître que l’humain, en profondeur, est un être en mouvement, en quête de clarté, de justesse, de sagesse.

J’ai vécu quinze ans sans réseaux sociaux.

Et franchement, je m’en portais bien.
Je n’ai jamais aimé être sur Facebook. Je regrette même de m’y être inscrit.
Je ne défile presque jamais les publications des pages ou des groupes.
Je trouve cela souvent vide de sens…
Voir que Jennifer est allée au McDo, qu’elle a reçu un hamburger sans fromage et une poutine sans sauce — ça ne me touche pas.
Je m’en fous royalement.
Ce n’est pas ce genre de réalité qui nourrit mon esprit.
Les sujets qui m’attirent, ceux qui me font vibrer profondément,
ce sont la médecine, la science, le climat,
la sensibilité humaine, l’entraide sincère,
et la reconnaissance des droits les plus fondamentaux.
Peut-être que je ne suis pas assez "idiot" pour haïr Facebook, mais assez lucide pour en ressentir les limites.
Pendant quinze ans, j’ai préféré lire ce que le monde pense, sans intervenir.
Observer en retrait,
comme si j’étais derrière le rideau de la scène sociale,
me permettait de mieux comprendre le fond des situations difficiles que nous vivons collectivement.
En quinze ans, j’ai connu très peu de gens en ligne.
Je passais plutôt cinq à six heures à lire des textes,
à faire grandir mon esprit, à chercher la lumière dans l’intelligence humaine.
C’est la connaissance, plus que tout, qui m’a aidé à m’épanouir.

Pas les vidéos virales, ni les caricatures politiques générées par une IA.
Je me dis souvent ceci :
chaque vidéo sera bientôt désuète,
chaque image deviendra un souvenir abandonné dans nos disques durs,
chaque individu, aussi brillant soit-il, ne parviendra jamais à résoudre à lui seul
les problèmes majeurs de cette planète.
Mais si l’on peut s’élever un peu,
penser plus loin,
ressentir plus profondément,
alors peut-être qu’on avance — à petits pas — vers quelque chose de vrai,
de plus humain,
de plus vaste que le simple défilement d’un fil d’actualités.

Ma philosophie de l’après-vie

Il y a du vent partout dans le cosmos.
Quand nous mourons, notre corps s’envole au gré du vent, se dissout dans l’air à l’endroit même de notre mort.
Si l’on abandonnait un corps seul sur une planète, il se désintégrerait lentement au fil de plusieurs millions d’années, car les os mettent énormément de temps à se décomposer.
Le corps entier finirait par se réduire en poussière, en une multitude de particules.
Quant à l’esprit, il flotterait, lui aussi, à partir du lieu de son inhumation, porté par l’air, libre et invisible.
Notre corps est composé en grande partie de sang, donc essentiellement d’eau.
C’est pourquoi je dis que, dans la mort, nous nous recomposerons en air.
Le plus léger des éléments l’emporte toujours dans le processus de dissipation de l’énergie lors de la transformation.
L’énergie que nous libérons se métamorphosera presque entièrement au moment charnière du passage qu’est la mort.
Le vent l'emportera.

La quête du bonheur

La recherche d’un sens à sa vie, l’accomplissement du quotidien, la richesse de l’apprentissage, le dévouement, la volonté de vivre, la persévérance à combattre, le sentiment d’être motivé : tout cela change de jour en jour. Il faut s’adapter, garder le cap, tenir bon, donner le meilleur de soi-même, avancer, poursuivre ses objectifs, prendre du recul… mais aussi lâcher prise.

Le courant de notre existence ne repose pas uniquement sur nos épaules. On peut cesser de se comparer aux autres.

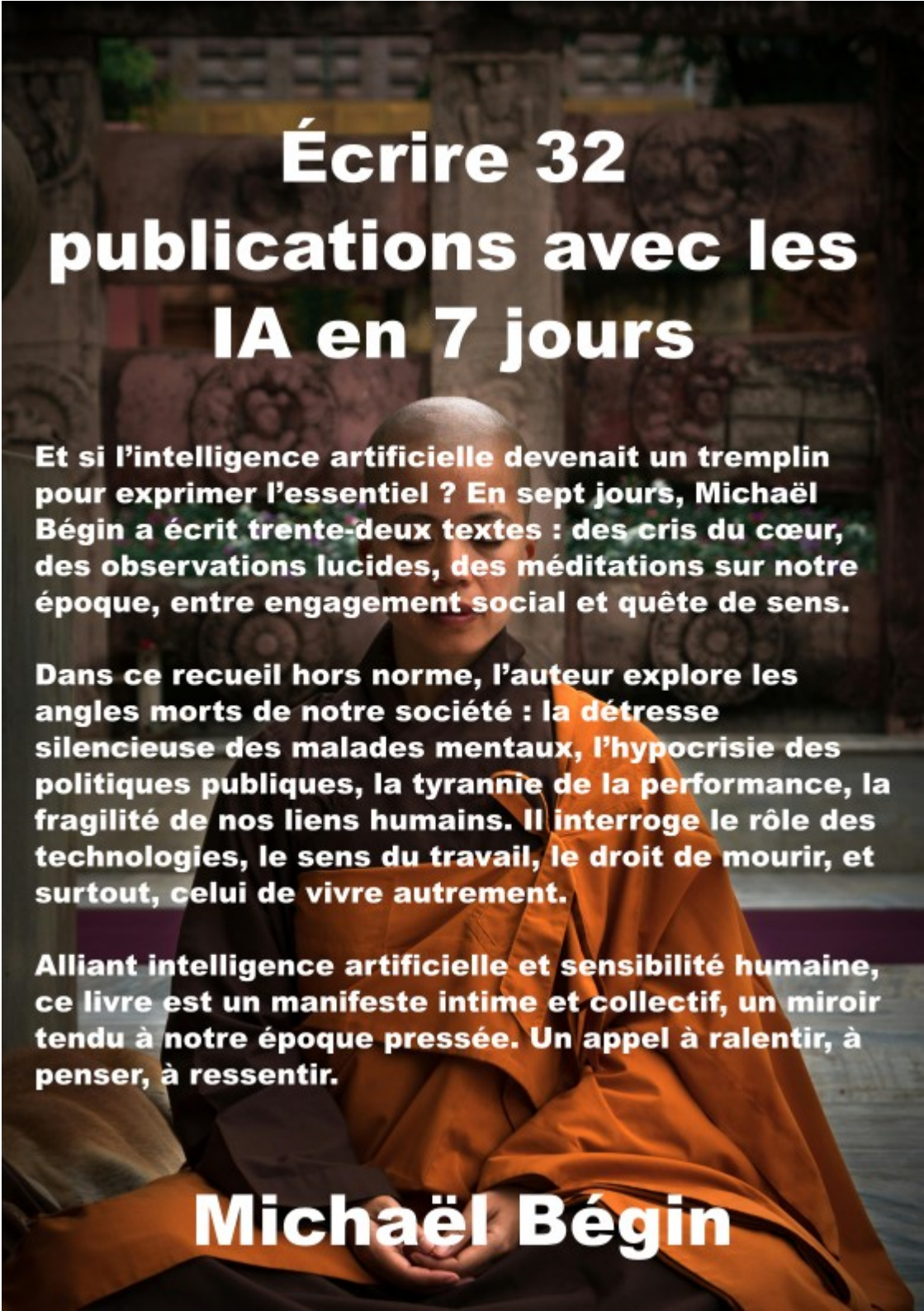
Les corps parfaits, les plages paradisiaques, les « vies de rêve » mises en scène sur les réseaux sont trop souvent des illusions qui nous font croire que nous ne sommes pas assez.

On a le droit d’être vulnérable, d’être fatigué, de ne pas toujours être au top. Être vivant, c’est déjà beaucoup.

Les réseaux sociaux nous montrent le meilleur de la vie des autres, rarement leurs moments de doute, leurs échecs, leurs peurs. On finit par croire qu’on est seul à ne pas être « parfait ».

Pas besoin d’en faire toujours plus pour valoir quelque chose. La simple existence, la volonté de comprendre, de grandir, de survivre parfois, c’est déjà beaucoup.

Accepter ces fluctuations, c’est déjà retrouver une forme de paix.



Écrire 32 publications avec les IA en 7 jours

Et si l'intelligence artificielle devenait un tremplin pour exprimer l'essentiel ? En sept jours, Michaël Bégin a écrit trente-deux textes : des cris du cœur, des observations lucides, des méditations sur notre époque, entre engagement social et quête de sens.

Dans ce recueil hors norme, l'auteur explore les angles morts de notre société : la détresse silencieuse des malades mentaux, l'hypocrisie des politiques publiques, la tyrannie de la performance, la fragilité de nos liens humains. Il interroge le rôle des technologies, le sens du travail, le droit de mourir, et surtout, celui de vivre autrement.

Alliant intelligence artificielle et sensibilité humaine, ce livre est un manifeste intime et collectif, un miroir tendu à notre époque pressée. Un appel à ralentir, à penser, à ressentir.

Michaël Bégin